LITORALPRESS

Fecha: 01-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Alimentación antiinflamatoria: una oportunidad para proteger la salud del corto al largo plazo

Pág. : 11
Cm2: 885,3

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

> La inflamación crónica promueve daño tisular y disfunción metabólica, y está ligada a enfermedades como aterosclerosis, diabetes tipo 2, Alzheimer y cáncer.
>
> ***Mauricio Sotomayor,*** *jefe de carrera de Nutrición y Dietética Ucsc.*

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

FOTO: CC

LA ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA está protagonizada por frutas, verduras, pescados azules, legumbres y frutos secos.

PATRÓN RECOMENDADO PARA UNA VIDA SANA

Alimentación antiinflamatoria: una oportunidad para proteger la salud del corto al largo plazo

Azúcares refinados, carbohidratos simples, y grasas saturadas y trans componen muchos productos de consumo habitual y excesivo, y tienen un efecto proinflamatorio del organismo que conduce a alteraciones, riesgos y patologías crónicas y graves. En los alimentos naturales hay una clave de bienestar y prevención de patologías.

Pan, pasteles, chocolates, golosinas, bebidas de fantasía, frituras y un universo de alimentos procesados y comida chatarra pueden ser placeres para muchas personas, también problemas. No está mal disfrutar un gusto esporádico y en ocasiones especiales, pero por su composición nutricional está demostrado que su consumo regular y excesivo es enemigo de la salud integral presente y futura.

Lamentablemente, es un común hábito y de múltiples formas está enfermando a personas en Chile y el mundo con problemas crónicos y graves como obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y hasta cánceres, que todos los informes indican que son de una alta y constantemente creciente prevalencia.

Es que la alimentación es un reconocido determinante del estado del organismo al generar una serie de efectos, los que pueden ser tan nocivos como protectores de riesgos. Por ello es un desafío relevante y permanente el fomentar los estilos naturales y saludables para contribuir al bienestar integral y calidad de vida de la población, contexto en el que cada vez más popularidad en espacios como redes sociales digitales el concepto de "alimentación antiinflamatoria".

¿Qué es? ¿Cuál es su beneficio? ¿Cómo seguir este patrón?, son preguntas que aborda el nutricionista Mauricio Sotomayor, jefe de Carrera Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Nociva inflamación

"La alimentación antiinflamatoria es un patrón dietético que reduce la inflamación crónica y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas", resume el profesional.

Los alimentos pueden tener un efecto proinflamatorio que se puede manifestar de forma aguda, puntual y temporal con fatiga, algún malestar o cambio en un indicador biológico al evaluar con un examen, pero si se mantiene un patrón llevan a un estado inflamatorio nocivo que genera alteraciones fisiológicas de distinta índole que pueden aumentar riesgos y conducir a afecciones crónicas y complejas.

"La inflamación crónica promueve daño tisular y disfunción metabólica, y está ligada a enfermedades como aterosclerosis, diabetes tipo 2, Alzheimer y cáncer", advierte. También hay estudios que han asociado las dietas proinflamatorias con trastornos del ánimo como depresión.

Azúcares refinados, carbohidratos procesados, y grasas saturadas y trans, son reconocidos por tener este dañino efecto proinflamatorio. Son parte de los nutrientes críticos advertidos en Chile con los sellos negros en envases que regula la Ley de Etiquetados de Alimentos con el objetivo de concientizar y fomentar elecciones de consumo responsables y saludables, optando por productos carentes o con pocos sellos, es decir, con bajo aporte de estos componentes.

Contra la inflamación sistémica

Inflamación sistémica, efectos orgánicos nocivos y riesgos para la salud que se pueden prevenir o reducir al seguir un opuesto y sano patrón alimentario antiinflamatorio, contribuyendo a la función del organismo y estado de bienestar de corto a largo plazo.

"A corto plazo, la alimentación antiinflamatoria puede reducir marcadores inflamatorios y mejorar la energía. A mediano y largo plazo disminuye el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, cardiovasculares y neurodegenerativas, mejorando la calidad de vida y longevidad", sostiene el nutricionista y académico Mauricio Sotomayor.

Aunque cuando hay daños avanzados y patologías la alimentación no siempre logrará revertirlo, sí puede contribuir a mitigar su avance y controlar manifestaciones o repercusiones.

Frutas, verduras, pescados azules, aceite de oliva, legumbres

LITORALPRESS

Fecha: 01-08-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Alimentación antiinflamatoria: una oportunidad para proteger la salud del corto al largo plazo

Pág. : 12
Cm2: 459,7

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

y frutos secos son los grandes protagonistas que destaca de una alimentación antiinflamatoria y saludable, y los que se deben privilegiar.

Se debe a su variada y rica composición nutricional, con vitaminas, minerales y otras sustancias bioactivas y esenciales que se reconocen por sus propiedades beneficiosas sobre la función del organismo. Al respecto, precisa que "son ricos en antioxidantes, polifenoles, fibra y ácidos grasos omega-3, que reducen citocinas proinflamatorias y estrés oxidativo".

Por sus efectos "la alimentación antiinflamatoria es beneficiosa para toda persona, pero es especialmente recomendada en adultos mayores y personas con enfermedades crónicas (diabetes, artritis) para reducir riesgos inflamatorios y mejorar salud general", enfatiza Sotomayor.

Hacia hábitos sanos

Aunque la calidad de los alimentos es un pilar fundamental, no es lo único que importa al evaluar cuáles son los efectos que tenga la alimentación sobre la salud para el presente o el futuro. Tanto como elegir adecuadamente qué se debe comer, importa cuánto y cómo: las conductas adecuadas son otro pilar de una alimentación sana en general, y antiinflamatoria en particular.

FRASE

"Ciertos hábitos potencian el efecto antiinflamatorio: controlar el tamaño de las porciones, reducir alcohol y mantener horarios regulares de alimentación. Estos factores modulan vías metabólicas e inmunológicas vinculadas a la inflamación crónica".

Mauricio Sotomayor, nutricionista y académico Ucsc

"Ciertos hábitos potencian el efecto antiinflamatorio: controlar el tamaño de las porciones, reducir alcohol y mantener horarios regulares de alimentación. Estos factores modulan vías metabólicas e inmunológicas vinculadas a la inflamación crónica", asegura el nutricionista. La forma de preparación de las comidas también es relevante, porque hay técnicas culinarias que alteran y reducen la composición y cualidad nutricional como procesar en jugos o añadir azúcares a las frutas y cereales integrales, o freír en aceite los pescados, por mencionar ejemplos. Comer de forma consciente, masticando bien y lento es también relevante para la nutrición.

Es fundamental que la alimentación sana se enmarque en un estilo de vida saludable para maximizar sus efectos. Otro pilar es la actividad física regular, porque el sedentarismo es también altamente nocivo. Además, es crucial manejar los niveles de estrés y mantener higiene del sueño.

Para transitar a cambios sostenibles en los hábitos, el nutricionista recomienda establecer metas pequeñas y realistas que se integren en la rutina diaria, aumentando de forma progresiva. Cada objetivo y modificación deben estar acorde a intereses, condiciones y posibilidades individuales. Por lo mismo es aconsejable recibir evaluación y asesoría profesional que asegure una adecuada nutrición y salud.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl
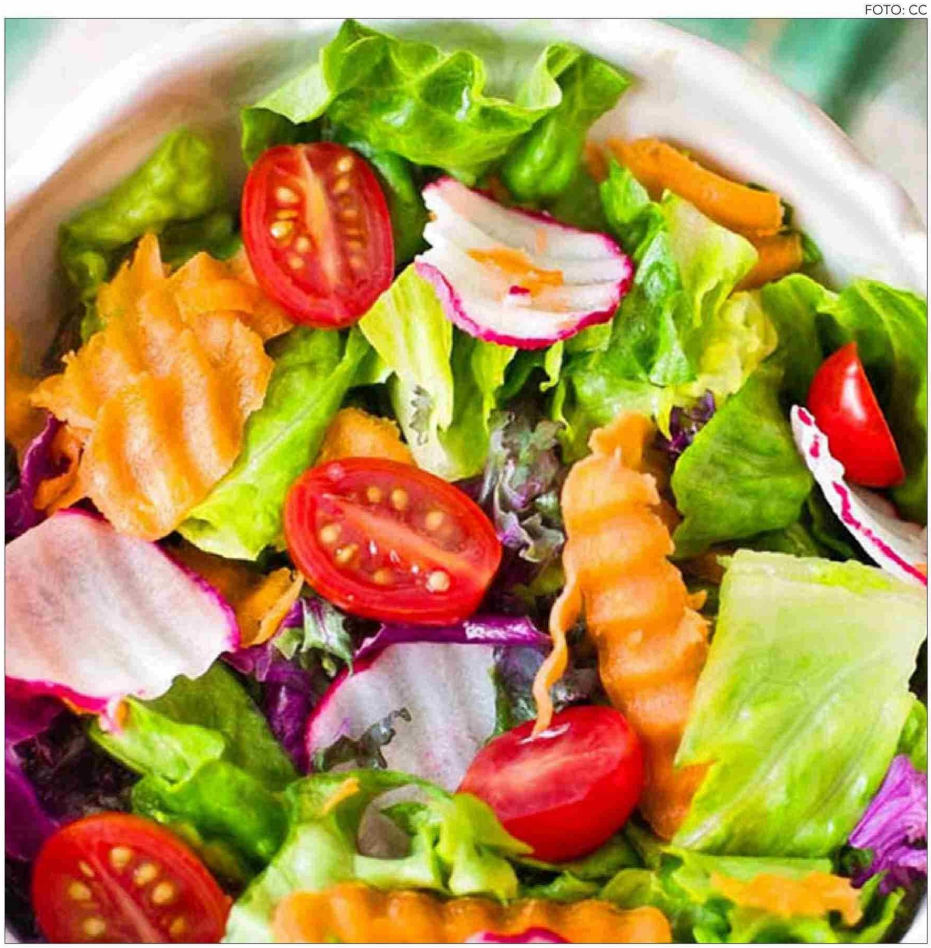
FOTO: CC